

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
町健康子ども課（☎82-3111内線615、605）
へどうぞ。

10月号

保健だより

各種健診・教室などについて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、延期や中止となる場合がありますので、ご了承ください。

○乳幼児健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
4歳半児健康相談	4日	個別に通知します	平成30年1月20日 ～3月20日生まれ
3～4カ月児健診	17日	午後0時50分～1時00分	令和4年6月11日 ～7月10日生まれ
6～7カ月児健診	17日	午後0時50分～1時00分	令和4年3月11日 ～4月10日生まれ
9～10カ月児健診	17日	午後1時50分～2時00分	令和3年12月11日 ～12月31日生まれ

▷持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル、上履き
※対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった場合に他の月でも受診できますので、ご連絡ください。

※定期健診時に、対象月齢以外のお子さんに関する育児相談も受けて付けています。

◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○ハロー赤ちゃん教室

期日	場所	時間	対象者	内容
16日	保健センター 2階ホール	午前10時～午後1時	妊婦とその家族	お風呂の入れ方やスキンケアなど

ハロー赤ちゃん教室は、安心して赤ちゃんを迎えるための教室です。パパやママになる人のほか、家族の人も参加できます。

▷持ち物 母子健康手帳、飲み物

▷申込期限 10月14日

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○子育てサロン ※要予約（午前・午後各6組まで）

開催日	時間	場所
毎週木曜日	午前10時～11時半	オランダ島ハウス、 ・金曜日 午後0時半～2時 保健センター



子育てサロンは、乳幼児の遊び場です。開催場所やサロンの様子は、ブログをご確認ください。（QRコード）

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
13日	保健センター 2階ホール	午前10時～11時半	きっかけ運動教室 （脳卒中予防運動教室）
20日	町まちなか交流センター	午前10時～正午	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円

健康2倍デーは、手芸などの趣味の教室や筋力トレーニングなどの運動教室、減塩レシピを紹介する栄養教室など健康を増進するための各種教室を開催しています。

▷申込期限 各開催日の前日まで

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

○自殺関連こころの相談、精神保健相談

名称	開設日	時間	場所
①こころの相談	25日	午前10時～正午	宮古保健所
②精神保健相談		午後1時半から	

▷申込期限 ①10月24日 ②10月21日

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

食生活改善と感染予防でがんを防ごう

本町では、約4人に1人ががんで亡くなっています。がんの原因の多くは食生活とウイルス感染です。がんにならないように食生活を見直し、ウイルスからの感染予防を徹底しましょう。

◎食事の改善を

■塩分を控える

塩分を過剰摂取すると胃粘膜に障害や炎症が起き、胃がんになりやすいです。塩分を控えることは胃がんのほか高血圧を予防し、循環器疾患のリスクを減らすことにもつながります。

■野菜は1日350gを目標に

野菜や果物は、ビタミンAやビタミンC、カロテン、食物繊維などを多く含みます。これらは発がん物質を抑える働きがあり、胃がんや食道がん、大腸がんを予防できます。野菜は1日350gを目標に摂取しましょう。

◎ウイルス感染の予防と早期発見を

町では、ウイルス感染によるがんの発症を防ぐため、ワクチン接種の助成や各種がんの検診を行っています。これらを活用して、がんを早期発見することが大切です。

■子宮頸がん

子宮頸がんの予防には、ヒトパピローマウイルスへの感染対策が必要です。町では子宮頸がんのワクチン接種の助成やがん検診を行っていますのでご利用ください。

■肝がん

肝炎ウイルスは肝がんの原因になると言われています。一度も肝炎ウイルス検査を受けたことない人は、町の検診で受検可能です。

○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
12日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子どもとその家族

ぴよぴよランドは、1歳未満のお子さんやその保護者同士がゆっくり交流できる場です。情報交換や育児相談を通じ、子育ての不安を解消しましょう。

▷持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

○とことこランド

期日	場所	時間	対象者
5日、19日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	幼稚園や保育園に入園していない乳幼児とその家族

とことこランドは、未就園児親子が交流し、子育ての悩み相談などができる場です。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

○おでかけ広場

期日	場所	時間	対象者
7日、26日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	未就園児とその家族
21日	山田幼稚園		

◆問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

